Mente en forma: ideas para mantener activo el cerebro

A los 30 años suele haberse acabado ya la etapa formativa reglada, dejando de estudiar, memorizar y prepararse para los exámenes. Un momento que es el adecuado para empezar a seguir una serie de pasos e introducir hábitos saludables en el día a día que permitan mantener la mente en forma y ejercitarla. No es necesario hacer grandes esfuerzos ni dedicarle un tiempo excesivo. Cuatro pautas básicas ayudan a tener una mente en perfecto estado.

Eva Sereno

Se acabó ir a clase todos los días, estudiar y realizar trabajos para evaluación, preparar el examen final, hacer el proyecto fin de carrera o doctorarse. Son sólo algunos ejemplos de las acciones que dejan de hacerse una vez se ha acabado el aprendizaje en la vida académica. Y, en un principio, puede parecer toda una liberalización personal, pero cuidado porque **un cese de actividad en la formación reglada no debe suponer el punto y final para mantener la mente en forma**, sobre todo, porque cada vez es más necesario seguir formándose para actualizar los conocimientos profesionales. Pero también es necesario seguir ejercitándola para favorecer el desarrollo personal.

Y es que, aunque existen diferentes teorías, **en general a partir de los 25 años empieza el declive del proceso de aprendizaje**, necesitando un mayor esfuerzo para aprender algo nuevo porque hasta esa edad el nivel de plasticidad y las conexiones neuronales son todavía rápidas y la pérdida de neuronas no es significativa.

No obstante, hay que tener en cuenta que la disminución en la pérdida de velocidad de procesamiento no se produce tanto por la edad como por el uso que se hace. “A partir de los 30 años y conforme más se va avanzando en la edad es más importante fortalecer el cerebro y prevenir su deterioro”, indica José Antonio Portellano Pérez, profesor titular del Departamento de Psicobiología de la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid y especialista en Neuropsicología.

Ya lo dijo el científico Ramón y Cajal: cada persona se deteriora según ha vivido. El cerebro es como un músculo cualquiera del cuerpo humano que hay que ejercitar para “desarrollar musculatura en este caso cerebral. Es como una rotura de pierna en la que se tienen que estar quince días sin moverla. Pasado ese tiempo, se ha perdido masa muscular y hay que ejercitarla para volver a tener tono muscular”, explica Andrés González Bellido, presidente de la Sección de Educación del Col legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya, psicólogo y catedrático de Orientación Educativa.

Por esos motivos es importante seguir una serie de pautas con las que contribuir a que la mente se mantenga en buena forma. Y, aunque no hay ninguna “receta mágica”, las claves que hay que introducir en el día a día se basan en una adecuada **alimentación, ejercicio físico, actividad cerebral y buen humor u optimismo** (psicología positiva).

Su introducción en el día a día debe realizarse en función de cada persona pues hay profesiones en las que la formación continua o reciclaje profesional es casi continuo como las relacionadas con las nuevas tecnologías, o bien se mantiene la mente activa por la actividad que se realiza como es el caso del periodismo o la documentación.

No obstante, aunque la profesión exija un nivel determinado de actividad cerebral es conveniente seguir ejercitando la mente fuera del ámbito laboral haciendo **gimnasia cerebral**. Es cuestión de compensar. Por ejemplo, una persona que trabaja en una central de llamadas puede hacer algo creativo que no sea rutinario.

El tiempo que hay que dedicarle varía en función de la persona, aunque **puede ser suficiente con una hora al día** dedicada en su totalidad a actividades que fortalezcan y favorezcan la plasticidad cerebral de forma positiva. Un tiempo de dedicación que "debe aumentarse no en función de la edad que se tenga, sino de lo que se haya hecho antes. El envejecimiento no es tanto genético como por factores personales. Hay personas que se vuelven perezosas", matiza José Antonio Portellano.

Y para ejercitar el cerebro una de las opciones es aprender idiomas. "A partir de los 30 años si aprendo un nuevo idioma, me va a costar más, pero insistiendo a nivel cerebral se van a generar nuevas conexiones interneuronales y van a mejorar las que ya se tienen", explica el neuropsicólogo.

Otras actividades que pueden realizarse son sudokus y crucigramas, aprender a escribir poesía , tocar un instrumento musical, leer, hacer puzzles, jugar al ajedrez, montar un jardín…, entre muchas posibilidades "porque cuanto más ejercitas una actividad cognitiva más se obliga a que la neuroquímica cerebral cambie positivamente y se evite el estancamiento", añade el neuropsicólogo, quien explica que, por ejemplo, "la práctica de la lectura mejora todo el cerebro y las áreas del lenguaje y se fortalece la memoria verbal".

Un gran aficionado a los sudokus es Felipe Herrero. Realiza uno o dos al día en función del nivel de dificultad. "Empecé a hacerlos por casualidad al verlos en el periódico y me aficioné enseguida porque me parecen muy entretenidos. Además, creo que hacen que mi mente esté más ágil". Una afición que este arquitecto de 40 años combina con las manualidades. "Es una manera de seguir creando, aunque de otra forma distinta al trabajo que realizo día a día. Sobre todo, me gusta hacer edificios u objetos con madera, pinzas de la ropa e, incluso, palillos. Paso el tiempo y siento mucha satisfacción cuando los he acabado y puedo enseñárselos a los amigos".

También son muy útiles los denominados **ejercicios neuróbicos** que se basan en introducir cambios en los procesos de cualquier actividad. "El problema es la rutina porque a nivel de pensamiento y de conexiones neuronales se produce un acomodamiento y no se crean nuevas conexiones", manifiesta el psicólogo Andrés González.

Y es que **con pequeños cambios se contribuye a generar nuevas conexiones.** Por ejemplo, puede optarse por cepillarse los dientes con la mano izquierda si se es diestro, no hacer la cama siempre de la misma manera, empezar a pasar la aspiradora por un área distinta de la casa cada vez que se limpia, cambiar las formas en las que se cocina un alimento o salir a pasear modificando el trayecto, entre otras muchas posibilidades.

Porque lo importante es **no hacer las actividades de forma automática** y que haya una variación de lo que se realiza. Por ejemplo, "hacer crucigramas es positivo, pero se desarrollan unas áreas concretas. Hay que hacer cosas distintas para salir de la rutina", matiza el psicólogo.

Videojuegos, ¿sí o no?

A la hora de ejercitar la mente existen algunos tópicos o mitos. Entre ellos figura la relación entre los videojuegos y la capacidad de aprendizaje o de desarrollo cerebral. Un aspecto sobre el que existen opiniones a favor y en contra y en el que hay que ser especialmente cautos para no sobrevalorar ni despreciar sus beneficios.

Y es que, por ejemplo, algunos de los que se comercializan específicamente como adecuados para mantener la mente en forma no tienen tanto efecto positivo sobre el cerebro, aunque sí son útiles. El principal problema con los videojuegos es que se compran "pero se abandonan y no hay una constancia", añade el neuropsicólogo José Antonio Portellano.

Pero, aunque uno sea constante, hay que utilizarlos con cierto cuidado como sucede con los videojuegos que comprenden elementos de estrategia, que pueden ser favorables para ejercitar la mente, aunque suelen introducir un nivel de tensión al tener que hacer determinadas acciones en un tiempo determinado.

Este elemento "puede generar tensiones y **si estamos tres horas deja de ser positivo**", explica Antonio González, quien añade que en estudios realizados se ha constatado que el nivel de tensión que se tiene con el videojuego se reproduce durante dos o tres horas después de haber acabado el juego. "Si se estudia en esas dos o tres horas, no se aprovecha porque se tiene el nivel de actividad del videojuego". No obstante, este tipo de juegos pueden ser beneficiosos siempre que no se juegue con ellos horas y horas seguidas y no haya un nivel alto de competición que elimine ese beneficio.

Más beneficioso es el popular juego del tetris que, por ejemplo, contribuye a la mejora "del área del cerebro donde esta nuestro GPS, el lóbulo parietal, mejorando la capacidad espacial y los circuitos y redes", explica José Antonio Portellano. A pesar de ello, cuidado: los videojuegos nunca debe excluir otra serie de actividades.

Ejercicio también físico y una buena alimentación

Los médicos recuerdan constantemente que es importante hacer ejercicio físico de forma regular porque favorece al cuerpo y, por supuesto, también a la mente porque reporta beneficio al cerebro al producirse un aumento de las endorfinas, además de ser una forma de ayudar a que no se pierdan las conexiones cerebrales, sobre todo, si no se hace actividad mental.

El ejercicio para que sea beneficioso debe ser moderado y nunca realizarlo de forma violenta, y por supuesto, el sedentarismo tiene que quedar totalmente excluido. Es importante que la actividad física "se adapte a la condición de cada persona sin sobrepasar sus competencias a nivel físico. El criterio general es no tener agujetas al día siguiente o tener muy pocas", aconseja Andrés González. Además es importante no pensar en ganar y sí en disfrutar.

Y, aunque no hay actividades físicas concretas que puedan realizarse, entre las más aconsejables se hallan el golf, el tenis o los paseos en bicicleta.

La alimentación es otro pilar fundamental y debe cuidarse tanto por motivos de salud como por su relación con la actividad mental. **Los alimentos más dañinos en este caso son todos aquellos que pueden favorecer el colesterol**. "Con el aumento del colesterol se obstruyen los sistemas arteriales y la sangre fluye con dificultad también en el cerebro. Una mala dieta o un exceso de azúcar o colesterol no van a beneficiar, sino que se va a obstruir el aprendizaje y la memoria porque el alimento del cerebro es el oxígeno de la sangre y, si el flujo sanguíneo no llega bien, hay más riesgo de roturas", señala el neuropsicólogo José Antonio Portellano.

Por ello, es importante seguir una alimentación basada en los principios de la **dieta mediterránea**, prestando especial atención a las frutas y verduras, así como al pescado azul en mayor medida que el blanco y que las carnes, evitando sobre todo un considerable consumo de carnes rojas. Y es fundamental no excederse con las grasas, principalmente con las saturadas porque contribuyen a aumentar el colesterol, así como con el azúcar y los hidratos de carbono.

Aunque la dieta debe ser variada, hay alimentos más beneficiosos para la mente como los **arándanos**, que son antioxidantes. **La corcuma también contribuye a tener la mente en forma**. A través de diversos estudios se ha demostrado que "su consumo favorece el desarrollo cognitivo. En países como la India, los niveles de pérdida de memoria son bajos, lo que se relaciona con el consumo de corcuma", añade el psicólogo Antonio González.

Aparte de cuidar la dieta, otro punto clave es la cantidad y las veces que se ingieren alimentos al día. Lo más recomendable es **realizar cinco comidas al día y no consumir grandes cantidades**. Unas pautas que contrastan con los hábitos alimentarios en España, país que se caracteriza por "tomar muchas calorías en la cena y por cenar muy tarde. Los alimentos deberían tomarse sobre las 19:00 ó 20:00 horas para permitir al cuerpo consumir alguna cantidad", aconseja el presidente de la Sección de Educación del Col legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya.

Igualmente, también es fundamental **tener un peso corporal adecuado** porque "se ha demostrado que en las personas con nivel de sobrepeso, el nivel de retentiva en relación a quien tiene un peso adecuado es inferior en 2,3 veces", afirma González.

Sobre todo, buen humor

Y si la actividad mental, la alimentación y el ejercicio físico son beneficiosos no lo es menos **el buen humor, que repercute positivamente en el bienestar cerebral**. Aunque una carcajada o tener buen sentido del humor no es exactamente aprender, está demostrado científicamente que "cuado el cerebro tiene un estado de bienestar por la alegría o por hacer deporte se facilita el aprendizaje y la actividad mental", expone el neuropsicólogo José Antonio Portellano, quien manifiesta que se generan endorfinas que "nos hacen sentirnos bien y que contribuyen al bienestar psicológico".

También es muy importante **controlar el estrés**, aunque sea difícil gestionarlo, porque tanto la medicina tradicional como organizaciones como la OMS consideran que puede producir dificultades de aprendizaje.

En este sentido, realizar actividades que contribuyan a reducir o controlar el nivel de estrés es positivo. Es el caso de, por ejemplo, el yoga o el tai-chi que permiten controlar el deterioro de la mente de forma indirecta al generar bienestar y un estado de de relajación con el que se evitan las respuestas del estrés y sustancias como el cortisol, que interviene en el proceso de deterioro.

Además, estas actividades, aunque no tienen una competencia muscular alta, son aptas para todos y para todas las edades. En algunos países son especialmente valoradas, estando incluidas dentro del sistema sanitario.

En el caso de Mara Lasheras, las ventajas del tai-chi son evidentes. "Decidí apuntarme hace tres años a clases porque en el trabajo estaba sometida a mucha presión y tenía mucho estrés. A las pocas clases empecé a notar un mayor bienestar y que el nivel de estrés se iba reduciendo. Aparte, he aprendido ejercicios de respiración para relajarme que puedo realizar en pocos minutos en el puesto de trabajo si me empiezo a agobiar, aunque cada vez tengo

menos esa sensación de estar agobiada y relativizo los problemas laborales o el exceso de carga de trabajo" en la cadena de montaje de automoción.

Para Mara Lasheras, de 35 años, el tai-chi tiene todavía más beneficios. "Antes siempre decía que no tenía tiempo para hacer nada. Al ir a clase he conocido a personas nuevas con las que he podido recuperar algunas aficiones que tenía olvidadas como ir en bici los domingos por la mañana".

La sensación de bienestar o de relajación que se consigue con este tipo de actividades como el tai-chi o el yoga es similar a la que se logra alcanzar con la meditación o la espiritualidad.

En esta línea, **cursos que ayudan a tener un autocontrol mental** también pueden ser beneficiosos. En ESTEA (Escuela Superior de Cursos Avanzados) se dispone de diversos cursos de control mental que pueden realizarse a distancia y que comprenden, por ejemplo, técnicas mentales tibetanas. Entre otras opciones está el curso de autocontrol mental que "se lleva impartiendo desde hace más de 20 años y con cuyas enseñanzas se obtiene un auto-condicionamiento de la mente de forma positiva, pudiendo aumentar la autoestima, eliminar miedos o sentirse feliz y realizado", señala Antonio López Figueroa, responsable de ESTEA.